

08.-10.06.2020

Klasa 7a,7b

1. Wiem, jak wykorzystać piłkę do ćwiczeń przygotowujących organizm do wysiłku. II.2.12) TIK
- uczeń kształtuje wybrane partie ciała z piłką
- uczeń, wie jaki zestaw ćwiczeń wykorzystać do wzmocnienia poszczególnych partii ciała
Cel: Znam zestaw ćwiczenia kształtujące i wzmocniające poszczególne partie ciała i przygotowujące organizm do wysiłku.
2. Oceniam i interpretuję poziom własnej sprawności fizycznej. I.2.3) TIK
- uczeń pokonuje własne słabości, próbuje wykonać ćwiczenia
- wykonuje zestaw ćwiczeń wg własnego poziomu kondycji
Cel: Wie, jakie zmiany zachodzą podczas wysiłku fizycznego.
3. Zwiedzamy muzeum Sportu i Turystyki. II.1.6) TIK
- uczeń zapoznaje się z historią kobiet w sporcie
Cel: Poznaje ideę olimpijską, paraolimpijską oraz historię najlepszych sportowców.

Chłopcy

Na najbliższy tydzień proponuję Wam prawdziwe wyzwanie- intensywne treningi, które nie tylko poprawią Waszą wytrzymałość i koordynację ale także przybliżą Wam podstawowe elementy boks, kick-boxingu i innych sportów walki, które można wykorzystać w każdym domowym treningu.

Pamiętaj aby każdy intensywny trening poprzedzić rozgrzewką i zakończyć ćwiczeniami rozciągającymi. Spróbuj wykonać je już samodzielnie wykorzystując swój zasób ćwiczeń.

Każdy trening wykonuj w swoim tempie i dostosuj go do swoich możliwości!

1. Poniedziałek (8.06)- Kształtowanie wytrzymałości w intensywnym treningu Aero Box.
- uczeń ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej
Cel: Zna zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne
2. Wtorek (9.06)- Doskonalenie wytrzymałości z wykorzystaniem elementów kick-boxingu.
- uczeń ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej
Cel: Zna zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne
3. Środa (10.06)- Kształtowanie koordynacji ruchowej w treningu z wykorzystaniem elementów sportów walki.
- uczeń ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej
Cel: Zna zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne
Uczeń zna różne rodzaje sportów walki.